
LIMA, LUNES 10 DE MARZO DE 2025
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21321 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
ojo
S/ 1.20
HOY GRATIS
CUIDADO CON EL ESTREÑIMIENTO
otra megalámina con los consejos del Dr. Pérez - Albela
ALIMENTOS PARA TRATAR EL ESTREÑIMIENTO
JUAN SANTIVÁÑEZ
FUE RECIBIDO CON "PORTÁTIL" AL LLEGAR DE EUROPA
POLICIA
VÍCTIMA MORTAL
OLA DE CRÍMENES Y MINISTRO HACE SHOW
CERCA DE LA PUNTA
CRACK pág. 13
Ganó 2-0 a Sport Boys y pisa talones a Melgar, Alianza y Garcilaso
apuesta total
CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.65
Venta: S/3.67
CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.93
Venta: S/3.96
Cantante hablaría de su romance con esposo de Magaly
GIULIANA SIN MIEDO AL SILLÓN ROJO
COLECTIVERO FUE ASESINADO EN SU VEHÍCULO DELANTE DE SU PAREJA Y SU HIJITA, EN PUENTE PIEDRA
POLICIAL pág. 6
MATARON A NOVIOS ADOLESCENTES Y DEJARON HERIDO A OTRO, EN LURIGANCHO-CHOSICA





EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

**OPINAN LOS LECTORES**

¿Cree que Dina Boluarte se victimiza y miente al afirmar que la critican por ser "mujer" y "andina"?

SÍ 72% NO 28%

Responda en www.ojo.pe

¿Cree que el Gobierno paga a gente para que apoyen en portátiles al ministro del Interior, Juan Santiváñez?

**TWITTER**

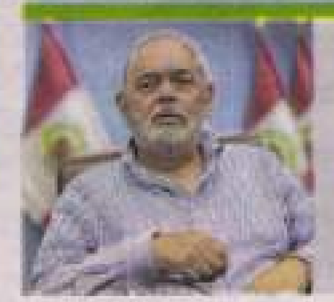
**CARLA GARCÍA**
Hija de Alan García
@esquinabaja

"Noble Lourdes Flores Nano, en El Comercio ("nadie puede negar que Alan García hizo un magnífico gobierno", dijo la del PPC). Sigue pareciéndome que debería tentar al Senado (el 2026) porque muchos la echamos de menos".

## LA CRUDA REALIDAD

### PORTÁTIL RECIBE A MINISTRO

Como si sería una estrella de rock o un futbolista que llega para sumarse a la selección fue recibido ayer en el aeropuerto el cuestionado ministro del Interior, Juan Santiváñez, tras su periplo de una semana por Europa. ¿Quién llevó a esas personas a esperarlo con carteles? Lo cierto es que quien maneja la política del gobierno en materia de seguridad estuvo ausente en medio de un voraz incendio en Barrios Altos y asesinatos a sangre fría y asaltos en aumento. Todo ese show es una burla para la gente que no puede vivir tranquila por la delincuencia. Cuando él arribaba al país, menores de edad eran asesinados a balazos en Lurigancho-Chosica y otra familia fue baleada en Puente Piedra. Mientras el país se desangra, es incomprensible tener autoridades sin empatía y que solo estén preocupadas en levantar su imagen tan venida a menos. Lo que la población quiere y espera son resultados concretos en la lucha contra el hampa y no shows que dan vergüenza.



**CONGRESISTA JURA QUE TRABAJA BIEN POR LA SEGURIDAD**

### JORGE MONTOYA LANZA ELOGIOS AL TITULAR DEL INTERIOR

El portavoz de la bancada congresal de Honor y Democracia, Jorge Montoya, defendió ayer a la presidenta Dina Boluarte y al titular del Interior, Juan Santiváñez, al señalar que "están tramando algo para vacarla" y que "existe sensación de inseguridad" en la población porque no se informa de la lucha que el ministro dirige contra la delincuencia, respectivamente.

En RPP, Montoya dijo que Santiváñez está haciendo un "buen trabajo" y "por eso no lo voy a censurar".

**SANTIVÁÑEZ TUVO RECIBIMIENTO AL VOLVER DE EUROPA**

# Arma show y dicen que también golpe

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Una portátil con carteles contra el Ministerio Público, financiada por quién sabe Dios, recibió ayer en el aeropuerto internacional Jorge Chávez al titular del Interior, Juan Santiváñez.

A su retorno de Europa, adonde viajó mientras el Perú se desangra por la delincuencia y es investigado por presuntos delitos, el ministro apareció sonriente.

Al respecto, el excongresista Juan Sheput recalcó que "mientras Santiváñez viene de su viaje inútil y frívolo, y hace el ridículo haciéndose recibir por una portátil, sigue la escalada de delincuencia".

"¿Cuándo va a acabar esta situación se preguntan los pobladores? Pues cuando boten al inútil ministro del Interior, Juan Santiváñez, que además hace el ridículo fabricándose una ridícula recepción en el aeropuerto. Esto no va a parar mientras siga este funcionario incapaz al frente del sector", enfatizó.

**ojo al dato**

La "intervención" de la Fiscalía sí sería un golpe blando (no blanco, como dijo Boluarte al leer mal un discurso) en el Perú.

**GOLPE.** No es casual que la portátil atacaba a la Fiscalía, al trascender que el Ejecutivo armaría un "golpe" para intervenir el Ministerio Público a propuesta de Santiváñez, investigado al igual que la presidenta Dina Boluarte.

"En los pasillos del Congreso resuena que APP presentará un proyecto de ley para declarar en reforma el Ministerio Público" y "la portátil que recibió al ministro (...) llevaba la consigna escrita en cartel 'Reestructuración del Ministerio Público y Poder Judicial'", alertó ayer la jefa de Investigaciones de Panamericana Televisión, Karla Ramírez.



▪ Ministro tuvo recibimiento de portátil en aeropuerto.

## FOTONOTICIA

### DINA DESIGNA AL NUEVO PRESIDENTE DE ESSALUD

Dina Boluarte designó a Segundo Acho Mego como nuevo presidente ejecutivo de EsSalud, tras desempeñarse como director general del Hospital Cayetano Heredia desde agosto de 2023, donde, dicen pacientes, no lo hizo nada bien.



FOTO: OJO

### Exministro Juan Silva seguirá siendo buscado



▪ Juan Silva es prófugo para ser detenido a nivel nacional e internacional.

El Poder Judicial rechazó el pedido del prófugo exministro castillista de Transportes y Comunicaciones Juan Silva para que le levanten las órdenes de ubicación y captura por el caso Provias Descentralizado-Puente Tarata, en que es investigado por los presuntos delitos de colusión y organización criminal.

## OJOS&OÍDOS

**PROVECHO.** Christian Peralta -exjefe de Prensa de Fuerza Popular y de Comunicaciones del Congreso y exasesor de Julio Demartini en el Midis- es hoy asesor del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú (IRTP) por orden de la jefa Ninoska Chandía.

**VALLA.** El experto en temas electorales y exministro de Justicia José Tello advirtió que el Congreso pretende que muchos partidos políticos pierdan su inscripción y cuestionó que se haya "colocado la valla más alta" para inscribirlos.

**OPTIMISMO.** En febrero último, la mayoría de los indicadores de expectativas empresariales se recuperaron frente a enero, y todos se hallan en el tramo optimista, destacó el Banco Central de Reserva. A fin de año se verá si el optimismo era justificado.

**LEY.** El Tribunal Constitucional admitió a trámite demanda de inconstitucionalidad contra ley de prescripción de crímenes de lesa humanidad, ya que, según la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, deja impunes violaciones a los derechos humanos en los años 80 y 90.



GRANDES EDIFICIOS SON UNA BOMBA DE TIEMPO PORQUE OPERAN COMO DEPÓSITOS ILEGALES

# Piden demoler "monstruos" de cemento

• Incendio en Barrios Altos evidenció problemática de almacenes ilegales.

• En varias zonas del Centro Histórico de Lima hay inmuebles de gran altura.

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Mientras casonas e inmuebles antiguos se caen a pedazos en Barrios Altos, en el Centro Histórico de Lima, edificios de gran altura, usados de manera ilegal como almacén, aparecen sin ningún control.

Frente a este realidad, el Colegio de Arquitectos del Perú Regional Lima pidió a la autoridad, en este caso la Municipalidad de Lima, "ser más enérgica y procurar las acciones preventivas como cierre o demolición de las estructuras edificadas en contra de la regulación urbanística sobre las cuales se desarrolla actividad económica no permitida".

**7 DÍAS**
**se cumplen hoy desde que comenzó el incendio en un almacén ilegal en Barrios Altos.**

Vladimir Velásquez, de Lima Antigua, ha detectado estos "monstruos de cemento", como los denomina, por varios puntos de la zona. Por ejemplo, hay una construcción de diez pisos ubicada en la cuadra cinco del jirón Lucanas, en área donde solo hay casas o locales de uno o dos pisos.

Otro edificio de doce pisos se encuentra en la décima cuadra de la avenida Grau. "Este es una monstruosidad porque no tiene ni ventanas a los costados", comentó a **OJO**.

"¿Quién o quiénes aprueban esos planos de construcción? ¿Cómo entran las toneladas de cemento, acero, arena, para la construcción de estos monstruos de concreto sin que la Municipalidad de Lima se entere?", cuestionó.

**ACCIONES.** El gremio de arquitectos también pidió "revisar y reformular con urgencia el Plan Maestro del Centro Histórico de Lima, con el objetivo de modificar los usos permitidos para las actividades económicos". "Estamos poniendo en riesgo nuestro Patrimonio Cultural", señaló en un comunicado.

Velásquez consideró que hoy en día Barrios Altos en vez de ser "la joya de la corona", como prometió el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, es el patio trasero de la ciudad, pues los almacenes ilegales están por todos lados.

Los bomberos, que aún tratan de extinguir el fuego en Barrios Altos, han recalcado el riesgo que se corre por estos inmuebles que carecen de accesos ante una emergencia.









### NACIMIENTO DE BEBÉS TRAERÁ DÍAS DE TELETRABAJO

Un nuevo predictamen en el Congreso, que busca ser ley, propone extender el teletrabajo por 20 días adicionales para madres y padres luego de la licencia de maternidad o paternidad. Tal beneficio busca fomentar la corresponsabilidad familiar y promover la lactancia materna.



### ATIENDEN RÁPIDO PROCESOS CON AGRAVIADAS

Las unidades de flagrancia de Lima Sur y Lima Centro del Poder Judicial registraron 3179 procesos de mujeres agraviadas por diversos delitos, incluidas tentativas de feminicidio, en 2023, 2024 y 2025, confirmó la Tercera Mesa de Trabajo Interinstitucional. Se atendió los casos en menos de 72 horas.



"LOS RABIOSOS DEL HAMPA" CAYERON EN SANTA ANITA

## AGARRAN A SEIS INTEGRANTES DE BANDA DE ROBACARROS

Seis integrantes de una banda de robacarros de alta gama, entre ellos un papá y sus dos hijos, fueron detenidos cuando se desplazaban en una camioneta Subaru robada. "Los rabiosos del hampa", con una granada de guerra, una pistola y un bloqueador de GPS, a bordo del vehículo robado cayeron en la avenida Metropolitana, cerca a la puerta 5 del Mercado Mayorista de Santa Anita. Los detectives de la Dirección de Inteligencia (Dirin) y del Depincri La Victoria, apuntando con sus armas, bajaron a los seis ocupantes y los arrojaron a la pista. Así cayeron Miguel Gervacio Palomino (49) y sus hijos Diego (21) y Steven (25). También Jonathan Jesús Abad Cahuas (34), Edison Hinojosa Bernardo (42) y Renato Reyes Tintaya (24), cabecilla de la banda. La camioneta Subaru fue robada el 17 de enero último.





**CAMBIOS EN BUSES.** Hasta el 1 de julio tienen las empresas de transporte público para estandarizar señaléticas y elementos informativos internos y externos de vehículos de transporte regular de pasajeros, según la Autoridad de Transporte Urbano (ATU).



▪Obtuvo vacante en carrera de Ingeniería Nuclear.

INGRESÓ A SAN MARCOS CON 12 AÑOS

## Niño genio visita central nuclear de Huarangal

Luis Pimentel Lyakh, quien a sus 12 años ingresó a la carrera de Ingeniería Nuclear en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), visitó el Centro Nuclear de Huarangal, donde lo recibió el presidente del Instituto Peruano de Energía Nuclear (Ipen), Rolando Páucar Jáuregui, y conoció la sala de control del reactor RP-10 así como los laboratorios de irradiación y de biología molecular. Durante su recorrido, aprendió sobre las aplicaciones de la tecnología nuclear en áreas como la salud y la industria, reforzando su interés por la ciencia y vocación.

## Indagan cómo auto robado entró a universidad



▪Cabecilla de banda dio como ubicación de la unidad a la casa de estudios.

La Universidad Nacional Mayor de San Marcos investiga cómo un hampón escondía un auto robado en su campus. La rectora Jerí Ramón señaló que habría ingresado de forma irregular por la puerta 8 y se identificará a los responsables.

JHAN PAULINO, PRIMER LUGAR EN MEDICINA VETERINARIA

# Ingresa a San Marcos y lo dedica a su gatito

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Jhan Franco Paulino Berrocal convirtió la pérdida de su querida mascota en motivación para darlo todo en el examen de admisión 2025-II de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) e ingresó en primer lugar a la carrera de Medicina Veterinaria.

Previo a la prueba, en una entrevista, el joven dedicó su postulación a Lalo, su gatito que recién había muerto. "(Se lo dedico) en especial a uno de mis gatitos de mi casa que falleció hace dos días y se lo quiero dedicar precisamente a él este ingreso. Es justamente a ese gatito al que más le quiero dedicar más esta vacante", refirió.

A pesar del momento doloroso que le tocó enfrentar, Jhan Franco, quien se preparó en la academia Vonex, rindió el examen de manera exitosa logrando un puntaje de 1375.375, que además de asegurarle una vacante, fue el más alto de todos los ingresantes a su especialidad.

**SACRIFICIO.** El ahora cachimbo recibió la noticia de su ingreso en compañía de su madre, con quien tuvo una emotiva celebración. "¡Soy primer puesto, mamá!", exclamó entre lágrimas mientras recibía el abrazo de su madre.

Jhan Franco logró su propósito de ingresar a la Decana de América en su primer intento, tras haberse preparado por varios meses con gran esfuerzo y dedicación. Además, será el primero de su familia en estudiar en esa casa de estudios.

En sus redes sociales, el joven agradeció a sus maestros y recibió muchas muestras de cariño, además del aliento para el inicio de su etapa universitaria.




▪Jhan Franco ama a los animales y será médico veterinario.

**ojo al dato**

Un total de cinco mil postulantes lucharon ayer por lograr una de las 77 vacantes en la carrera de Medicina Humana.





AL GRANO

**PERUANOS ESTÁN "CABEZONES" POR LA CORRUPCIÓN**

Corrupción y delincuencia siguen siendo los principales problemas que afectan al país, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (Inei). Esos problemas preocupan al 56.2 % y 45.6 % de la población, respectivamente.



**HASTA EL JUEVES 13 VA CAMPAÑA DE GLAUCOMA**

Una campaña gratuita de despistaje de hipertensión ocular y glaucoma realizará el Instituto Nacional de Oftalmología (INO) desde hoy hasta el jueves 13. Las atenciones serán de 8:30 a. m. a 12:00 p. m., sin necesidad de cita previa.



**EXHIBEN MEMORIA HISTÓRICA DE CÁRCELES**

El Instituto Nacional Penitenciario inauguró la exposición fotográfica "Memoria Penitenciaria: Construyendo nuestro legado" en la Biblioteca Nacional, a fin de visibilizar el proceso histórico de las cárceles del Perú.

CHILENOS Y GRINGOS

**PERÚ ATRAE A LOS TURISTAS**

Unos 3.6 millones de turistas extranjeros visitarían Perú durante este año 2025, sobre todo desde Chile y Estados Unidos, estimó el presidente de la Asociación Peruana de Operadores de Turismo Receptivo e Interno (Apotur), Enrique Quiñones. Esta cifra sería mayor a la alcanzada el 2024, con 3.2 millones, pero aún no iguala al periodo prepandemia. "Urge reforzar la promoción turística del Perú en los países latinoamericanos", señaló.

VIOLENCIA DE GÉNERO



**MÁS MUJERES SUFREN MALTRATO FÍSICO**

Según los Centros de Emergencia Mujer (CEM), en enero de este año 12,423 mujeres fueron víctimas de algún tipo de violencia, sobre todo jóvenes y adultas de 18 a 59 años de edad. El maltrato físico afectó a más de la tercera parte.


▪ Intervenidas serán denunciadas penalmente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO

## Suplantan a mujeres en examen de admisión

La Policía detuvo a dos mujeres por presuntamente suplantar las identidades de dos postulantes a la Universidad Nacional de Trujillo (UNT), en la región La Libertad, en el examen ordinario de admisión. Ayer, en la prueba para las carreras de las áreas B y D, se detuvo a Betty Soto Alarcón (21), alumna de la Universidad Nacional de Ingeniería (UNI) que suplantaba la identidad de la postulante G.I.F. (17). Otro caso ocurrió el sábado con Valerie Durán Zavala, quien ocupaba el lugar de Lizbeth Guevara Ulloa, postulante a la escuela de Estomatología. Las detenidas serán denunciadas por el delito contra la fe pública en su modalidad de suplantación de identidad.

HAY INCERTIDUMBRE POR SEGURIDAD EN TERMINAL

# Más piden aplazar inauguración de aeropuerto


GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe


A fin de garantizar la seguridad a los turistas nacionales e internacionales, más voces se sumaron a favor de que la inauguración del aeropuerto Jorge Chávez, en el Callao, sea reprogramada una vez más.

Tras expresar la incertidumbre sobre si el terminal aéreo estará listo para el 30 de marzo próximo, el presidente de la Asociación Peruana de Operadores de Turismo Receptivo e Interno (Apotur), Enrique Quiñones, se sumó a otros gremios empresariales y organismos para aplazar la fecha y priorizar el bienestar de los pasajeros.

"No me sorprendería que en los próximos días se anuncie el cambio de fecha a fin de que el terminal aéreo opere con la mayor seguridad y sin riesgos", manifestó.

Para Quiñones, la inauguración se debe postergar para fines de junio o principios de julio.



▪ Nuevo aeropuerto está en el ojo de la tormenta.

**SANCIÓN.** La posición de Apotur va en la línea de lo referido por la Asociación de Empresas de Transporte Aéreo Internacional (Aetai), que pidió transparencia sobre la situación del terminal. Y el Organismo Supervisor de la Inversión en Infraestructura de Transporte de Uso Público (Ositran) advirtió que sancionará a la empresa Lima Airport Partners (LAP) si incumple con entregar operativo el aeropuerto para el 30 de marzo.

**ojo al dato**
Una de las críticas sobre el nuevo aeropuerto es su acceso inseguro y caótico para los expertos.



**POR 10 MIL SOLES.** Asaltantes mataron a Cristian Mendoza Rivera (35) para robarle el dinero de su cuenta bancaria, pues habría recibido un pago de 10 mil soles por un trabajo de tornería horas antes de ir a divertirse en un local de baile en Santa Anita. Su cuerpo fue hallado tirado y con graves lesiones en la cabeza, en la avenida Metropolitana, en Ate. Lo habrían torturado para revelar la clave de su tarjeta y así retirar el dinero.

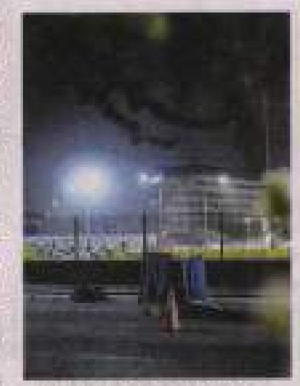
PERDIÓ CONTROL DE MOTO Y CAYÓ A PISTA

## Barbero muere por perseguir a asaltantes

Un joven barbero murió ayer por perseguir con su moto a dos ladrones que le habían robado su celular, en Santa Anita. Perdió el control de su vehículo, salió volando y cayó a la pista.

David Leonel Mendoza Páucar (21) arrolló a uno de los rateros y, tras el impacto, cayó pesadamente y murió en el acto, en la Vía de Evitamiento, cerca al puente de Santa Anita.

Momentos antes, el joven fue asaltado cuando se estacionó para revisar los mensajes que llegaron a su celular.



▪ Intentó recuperar su celular y halló la muerte.

El barbero halló la muerte cuando regresaba a su casa después de trabajar, según testigos.

AL GRANO



### SALE A ORINAR EN LA CALLE Y LE DISPARAN

A balazos fue asesinado Elías Trujillo (39) en una fiesta que se celebraba en el sector Las Palmeras, distrito de La Esperanza, en Trujillo, región La Libertad. Dos pistoleros lo ultimaron cuando salió del local para miccionar en la calle.






HOMICIDIOS EN LOS TRES CONOS DE LA CAPITAL

# Sicarios asesinan a cuatro a balazos

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Cuatro personas, incluidas dos menores de edad que eran enamorados, resultaron asesinados a balazos en sendos ajustes de cuentas en distritos de los tres conos de la capital.

En Lurigancho-Chosica, Z.S.P.T., estudiante de quinto de secundaria e hija de la presidenta de la Olla Común "Nueva Esperanza", y su enamorado, ambos de 16 años, fueron asesinados a tiros la madrugada de ayer en la Asociación Flor de Magnolias, en la zona de La Campiña.

Ambos fueron hallados sin vida en la escena del crimen y a 100 metros estaba M.L.C. (16) con impactos de bala en espalda y mandíbula, y se le trasladó al Hospital de Vitarte, donde su pronóstico es reservado.




▪ Los hampones actúan con total impunidad en la capital.

**ojo al dato**

La delincuencia está desbordada en Lima y los asesinatos y asaltos son cosa de todos los días.

▪ESCENA DEL CRIMEN RECABAN PRUEBAS

**BANDAS.** No se descarta un ajuste de cuentas o extorsión, ya que en la zona de Lima este operan bandas de sicarios y extorsionadores.

En tanto, en el norte de la capital, en Puente Piedra, de madrugada, un pistolero acribilló a tiros al taxista colectivero Jhon Terry Tejeda Gonzales (19) cuando estaba dentro de su vehículo estacionado, frente de una casa, en la Asociación de Vivienda Puerto Bello, cerca al paradero Famesa.

Jhon Tejeda estaba en el auto con su esposa y su hija de 2 años, quienes de milagro resultaron ilesas.

El fallecido hacía colectivo en la ruta Puente Piedra-Acho y una mafia de extorsionadores lo habría matado por no pagar cupos.

En otro crimen, en el sur de Lima, en Villa El Salvador, Harold Joel Córdova Vilca murió baleado cuando conducía su camioneta, al ser atacado a tiros unos sujetos armados en el sector 6 de la avenida Villa del Mar.

Los sicarios dispararon seis veces contra el vehículo y el conductor chocó la unidad contra la entrada de una vivienda. El copiloto fue trasladado herido al Hospital de Villa El Salvador.



▪ Adolescentes murieron baleados en Chosica y colectivero Jhon Tejeda en Puente Piedra.

LAMBAYEQUE




▪ Fueron atrapados cuando iban a cobrar cupo.

ROBARON MOTOTAXI Y EXIGÍAN DINERO AL DUEÑO

# "Chavos" cayeron como palomitas

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Agentes policiales arrestaron a cinco individuos, entre ellos una mujer, presuntos integrantes de la banda de extorsionadores conocida como "Los chavos del norte", en la ciudad de Chiclayo.

Elvis Javier Julcarima Ríos (30), Jhonatan Neftalí Paz Becerra (36), Erick Luis Ángel Morey Escurra (25), Renato Humberto Colina Guevara (25) y Jahaira Saraí Fiestas Vera (24) cayeron la noche del sábado cerca a la intersección de la avenida Fernando Belaúnde Terry con la calle Piura, en Chiclayo.

De acuerdo al acta policial, Anthony Brayan Vega Delgado (20) denunció en la comisaría de El Porvenir haber sido víctima del robo de su mototaxi la noche del último viernes.

Asimismo, indicó que desde ese día los maleantes llamaban a su celular desde el número 904 653 640 para pedirle 2 mil soles y así devolverle su vehículo.

**ATRAPADOS.** El agraviado accedió a cancelar dicho cupo de dinero, el cual sería entregado a las 10 de la noche del sábado en el parque "Los gatos", ubicado cerca al lugar donde cayó la banda.

Cuando Vega Delgado iba a entregarles el dinero, los efectivos de la Unidad de Emergencia (Uneme) entraron en acción y capturaron a los extorsionadores.

**ojo al dato**

La fiscal Ana Luisa Sánchez Muguersa quedó encargada de investigar a los detenidos.



PIURA

## NIÑO PIERDE 4 DEDOS EN TRANQUERA

**PAITA.** Un niño de 4 años perdió cuatro dedos de una de sus manos al manipular una tranquera en el local de la Asociación Agropecuaria San Francisco de Asís, en Paita, donde se desarrollaba una fiesta. "Ha metido sus dedos y la tranquera se ha cerrado", dijo la abuela del menor. Fue conducido al Hospital Nuestra Señora de las Mercedes.



PIDE POR LA PAZ EN ZONAS EN CONFLICTO

# Papa mejora y da las gracias "de corazón"

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

EL VATICANO

Al cumplir 24 días hospitalizado y aún en estado crítico, el papa Francisco mostró ayer una ligera mejoría, despachó con funcionarios de El Vaticano, se preocupó por la violencia en el mundo y agradeció a los médicos que lo tratan de una neumonía bilateral.

Aunque siguió recibiendo altos flujos de oxígeno a través de cánulas nasales, respondió bien al tratamiento en el hospital Gemelli de Roma y pudo comer alimentos sólidos de nuevo.

Preparó una homilía para la misa en la Plaza de San Pedro por el Jubileo de los Voluntarios, leída en su nombre por el cardenal Michael Czerny, así como su mensaje para el Ángelus, difundido por escrito como en las últimas tres semanas, en lugar de su tradicional lectura desde la ventana del Palacio Apostólico.

**GRACIAS.** "Hermanos y hermanas, en mi prolongada hospitalización, también yo experimento el esmero en el servicio y la ternura en el cuidado, especialmente por parte de los médicos y de los operadores sanitarios, a quienes doy las gracias de corazón", escribió.

Además, el papa Francisco siguió por videoconferencia los ejercicios espirituales de la cuaresma en el Aula Pablo VI de El Vaticano, aunque sin dejarse ver a través de la pantalla.

**ojo al dato**

El papa llamó a la paz en Siria, Ucrania, Palestina, Israel, Líbano, Myanmar, Sudán y la República Democrática del Congo.

INFÓRMATE MÁS EN:
WWW.OJO.PE




ESTADOS UNIDOS

## BALACERA CERCA DE LA CASA BLANCA

**WASHINGTON.** Un hombre armado que se cree viajaba desde Indiana fue baleado la madrugada de ayer por agentes del Servicio Secreto de Estados Unidos a una cuadra de la Casa Blanca, mientras el presidente Donald Trump estaba en Florida. "Cuando los agentes se acercaron, el individuo blandió un arma de fuego y se produjo un enfrentamiento armado, durante el cual nuestro personal efectuó disparos", según el Servicio Secreto.

GLOBAL

## TRUMP AFIRMA QUE UCRANIA PERDERÁ HASTA CON SU APOYO

**WASHINGTON.** Mientras el Kremlin anunció avances de la ofensiva de sus tropas en los frentes de Kursk (Rusia) y Donetsk (Ucrania), el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, estimó que Kiev podría acabar derrotada de todas formas en su guerra con Moscú, incluso con respaldo norteamericano. "No sobrevive de cualquier modo", respondió Trump sobre si Ucrania sobreviviría sin Estados Unidos.

ECUADOR

## ATRAPAN A NUEVE DE LA BANDA "LOS TIGUERONES"

**GUAYAQUIL.** La Policía detuvo a nueve miembros de la banda narcocriminal "Los Tiguerones" en Guayaquil, donde el jueves ocurrió una masacre que dejó 22 muertos. Los arrestos se producen en el marco de investigaciones sobre una disputa interna dentro de la organización criminal detrás de la matanza en el distrito de Nueva Prosperina, uno de los puntos más afectados por la violencia en el país. Los arrestos se suman a 20 detenidos relacionados al ataque.



**ISRAELÍES DEJAN A GAZA SIN ALIMENTOS NI LUZ.** A una semana de bloquear el ingreso de ayuda humanitaria, al dejar a la población civil sin comida y agua, Israel cortó ayer la electricidad en la Franja de Gaza, a la vez que prepara una "dirección de migración" para obligar a que los palestinos dejen sus tierras.

ESTADOS UNIDOS



## GRABA A INFIEL CON "LA OTRA" EN CAMIONETA

➡ Una mujer de nombre Charmain descubrió y grabó en video a su esposo Warren Cherowbrier, con quien estuvo casada 17 años, cuando dentro de su camioneta tenía intimidad con otra mujer. Molesto, él le dijo que habían "terminado" y declaró a la prensa que muchos hacían lo mismo en sus carros.

COLOMBIA



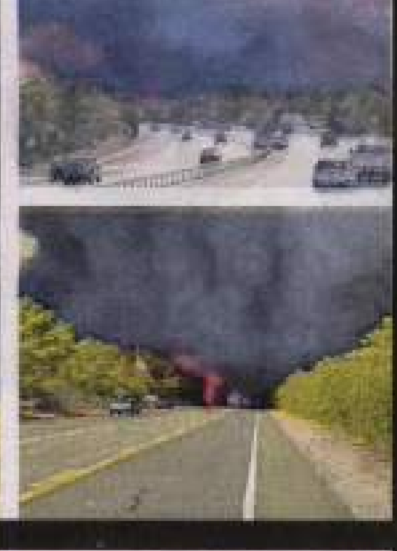
## PALOMA CREE SER PAPÁ DE CRÍAS DE GATA

➡ Una paloma, amiga desde la infancia de una gata con quien come, juega y duerme a diario en su casa, formó con tiras de paja un nido para la felina que estaba a punto de dar a luz. Cuando nacieron los gatitos, la paloma los adoptó como sus hijos y los cuida con amor junto a la mamá gata.

FOTOLOCA





ESTADOS UNIDOS

# CONTROLAN EL FUEGO, PERO VIENTO LO AVIVA A CADA RATO

➡ Tres de los cuatro incendios reportados el sábado en Long Island, Nueva York, fueron controlados ayer, luego de que eran apagados y revivían las llamas, varias veces, debido al viento. Al menos dos estructuras comerciales habían sido dañadas y un bombero quedó herido con quemaduras en el rostro. Los bomberos no abandonan la zona porque se reporta una y otra vez la reaparición del fuego por los vientos convertidos en el principal enemigo a tener en cuenta.

GLOBAL



## RUSIA, IRÁN Y CHINA SE ALISTAN PARA GUERRA CON GRINGOS

➡ Las fuerzas navales de Irán, Rusia y China están listas y movilizadas para realizar mañana ejercicios militares conjuntos frente a la costa iraní, en el golfo de Omán, para "fortalecer la seguridad regional". Los tres países, que comparten su voluntad de contrarrestar la "hegemonía estadounidense", en esta ocasión ensayarán acciones de ataque y defensa con moderno equipo bélico ante un eventual enfrentamiento con Estados Unidos.

ISRAEL



## LUCHA CONTRA CÁNCER TIENE AVANCE

➡ Al combinar biología celular y biología estructural, científicos detectaron cómo frenar y cortar el proceso de metástasis o por traslado del cáncer de mama a otras zonas del cuerpo.

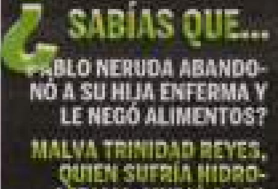
ASÍ FUE

BOLIVIA



## PERUANOS PROTEGERÁN A EVO MORALES

➡ El expresidente de Bolivia Evo Morales (2006-2019) reforzará su seguridad en el Trópico de Cochabamba, su bastión político y sindical, con jóvenes extranjeros del Comité Internacional en Defensa y Solidaridad con el exmandatario, a quien autoridades buscan detener. En las próximas semanas llegarán desde México, Paraguay, Argentina, Chile y Perú para apoyar a Morales.



## ¿SABÍAS QUE...

PABLO NERUDA ABANDONÓ A SU HIJA ENFERMA Y LE NEGÓ ALIMENTOS?

MALVA TRINIDAD REYES, QUIEN SUFRÍA HIDROCEFALIA, MURIÓ A LOS 8 AÑOS ABANDONADA POR SU PADRE, EL POETA CHILENO PABLO NERUDA.




Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

ojo

## SABÍAS QUÉ...

La falta de fibra en la dieta es una de las principales causas de los problemas digestivos.

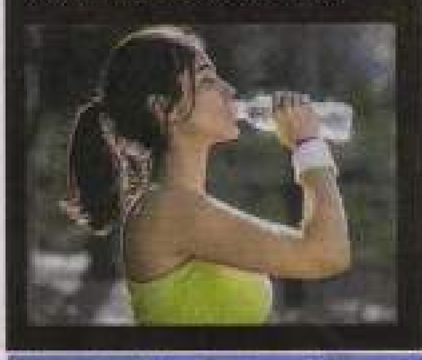
La deshidratación puede endurecer las heces y dificultar su eliminación.

El sedentarismo contribuye a la ralentización del tránsito intestinal.



## TENER EN CUENTA

Para tratar el estreñimiento de manera efectiva, es esencial seguir una dieta equilibrada rica en fibra, mantenerse bien hidratado y llevar un estilo de vida activo. Adoptar hábitos saludables favorecerá la función intestinal y ayudará a prevenir futuras molestias digestivas.



# SOLUCIONES NATURALES

## 1 Hidratación

Beber la cantidad adecuada de agua o líquidos en proporción al esfuerzo físico para ablandar las heces y facilitar su tránsito.

Consumir infusiones digestivas como manzanilla, menta o kion para mejorar la digestión.

Incluir caldos y jugos naturales ricos en agua y nutrientes.



## 2 Alimentos ricos en fibra de alta calidad

Frutas como peras, ciruelas, kiwis y naranjas, aportan fibra soluble e insoluble.

Verduras como espinaca, acelga, brócoli, algas y vegetales chinos como pack choi, choi sam y kai lan, favorecen el tránsito intestinal.





Menestras como lentejas, garbanzos, frijoles, además de cereales como el arroz integral, promueven la salud digestiva.

## 3 Probióticos (fermentos) y grasas saludables

Alimentos como miso, tocosh, chicha de jora fresca, kéfir de agua, kéfir de cabra, kombucha, chucrut, kimchi, tausi y mensí contienen probióticos importantes para equilibrar la microbiota intestinal.

Frutos secos como almendras y nueces, refuerzan la función intestinal.

Semillas como chía y linaza, contienen fibra y ácidos grasos esenciales. Es recomendable remojarlas la noche anterior o por lo menos 30 minutos antes de su consumo.



1 LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR CRUCÍFERAS — 14 FEB

2 FITOESTRÓGENOS: APOYO EN LA REGULACIÓN HORMONAL — 17 FEB

3 ESTRATEGIAS PARA UNA ADECUADA DESINTOXICACIÓN — 21 FEB

4 ALGAS Y MICROALG[AS] SUPERNUTRI[...] PARA LA SA[LUD] — 24 FE[B]

Los t[...] afect[...] todo [...] de ev[...] para [...] es es[...] intes[...] el día[...]

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

ES ESENCIAL UNA DIETA RICA EN FIBRA, MANTENERSE HIDRATADO Y EVITAR EL SEDENTARISMO

# ALIMENTOS PARA TRATAR EL ESTREÑIMIENTO

...astornos digestivos pueden ...r el bienestar general, sobre ...cuando se reduce la frecuencia ...acuaciones o existe dificultad ...r al baño. Una dieta balanceada ...encial para promover un tránsito ...inal saludable, contribuyendo en ...a día.

LÁMINA 8

## ESTRATEGIAS ADICIONALES

**Ejercicio regular.** Caminar, practicar yoga o cualquier actividad física estimula el tránsito intestinal.

**Evitar alimentos procesados.** Limitar el consumo de harinas refinadas, embutidos y azúcares.

**Masticar bien los alimentos.** Facilita la digestión y mejora la absorción de nutrientes. Después de cada bocado, dejar el cubierto a un lado y masticar hasta que los sólidos estén casi líquidos.

**Consume magnesio.** Una dosis antes de dormir puede mejorar el descanso y apoyar una evacuación más fácil al despertar.

**Cena ligera.** Comer mínimo dos horas antes de dormir para evitar sobrecargar el sistema digestivo

**No aplazar el reflejo defecatorio.** Ignorar las ganas de ir al baño puede deshidratar las heces y empeorar el estreñimiento.

**Compartir.** Louise Hay, en su libro Sana tu cuerpo, menciona que el estreñimiento puede estar relacionado con la mezquindad y la tacañería.



Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC







**BENEFICIOS DE LA COMPRA DE DEUDA**

**1 AHORRO** La compra de deuda reduce intereses y optimiza el presupuesto personal.

**2 OPORTUNIDAD** Adquirir la deuda a tasas bajas permite ahorrar dinero a largo plazo.

**3 HISTORIAL** Pagar deudas puntualmente mejora el historial crediticio y facilita préstamos.

# #APUÉSTALEALPERÚ

EXISTEN BRECHAS PESE A AVANCES EN EQUIDAD DE GÉNERO

## Los retos de las mujeres en Perú

REDACCIÓN OJO

En el mes del Día Internacional de la Mujer, es importante celebrar los avances logrados por las mujeres, pero también visibilizar los retos que aún persisten. A pesar de los progresos, siguen enfrentando desafíos como la brecha salarial, el poco acceso a puestos de liderazgo y la longevidad. A continuación, veremos los principales obstáculos que aún deben superar en su día a día.

**BRECHA SALARIAL.** Según la ONU Mujeres, en América Latina ellas ganan un 17% menos que los hombres y solo ocupan 1 de cada 3 puestos de liderazgo. Andrea Quintanilla, directora de TEDxTukuyWomen, resalta la importancia de sumar más voces y aliados para lograr el cambio. El 12 de abril, en San Isidro, esta institución celebra un evento en su décima edición, con líderes y activistas que están trabajando por un futuro más equitativo.

**PUESTOS DIRECTIVOS.** Cerrar la brecha de género laboral podría sumar 12 billones de dólares al PBI global, de acuerdo con el Foro Económico Mundial. Carolina Colán, de Adecco Perú, destaca que el liderazgo femenino es más colaborativo y sostenible a largo plazo, mientras que el masculino se centra en resultados inmediatos. Sin embargo, las responsabilidades domésticas siguen limitando el avance profesional de las mujeres.



**1**

**MUJERES SILVER.** La adultez mayor enfrenta desafíos financieros, especialmente las mujeres que han trabajado en el hogar sin acceso a pensiones. El emprendimiento se presenta como solución, destacando programas como Emprende 50+ de la Universidad del Pacífico, que capacita a personas mayores de 50 años, con un 69% de mujeres participantes.

**2**

**INCLUSIÓN.** En Perú, las mujeres están ganando terreno en sectores antes dominados por hombres, como la aviación, la industria automotriz y las TIC. Iniciativas como Beca LATAM han permitido que el 50% de sus empleados sean mujeres, desempeñándose en roles clave como pilotos, técnicas y ejecutivas.

**3**

**PROMOVER LA IGUALDAD.** Para Vanessa Ratto, gerente de Pacífico Seguros, algunas estrategias que pueden ayudar a potenciar el talento femenino son procesos de contratación sin sesgos, planes de sucesión equitativos, conciliación laboral-familiar, mentoría, networking y un ambiente libre de acoso.

**32.7 %**

**de trabajadoras en Lima reportaron haber sufrido hostigamiento sexual laboral en el último año, según un estudio de la CCL.**




## MOCHILAS LLENAS, COLEGIOS.. ¿A MEDIAS?

¡Sobrino! Ya estamos en marzo, y eso significa que los escolares pronto volverán a las aulas. Si eres padre de familia, seguro ya sientes el golpe en la billetera. Entre útiles, uniformes, libros, matrícula y mensualidades, cualquier presupuesto tiembla.

Pero más allá del gasto, el verdadero dolor de cabeza está en saber bajo qué condiciones estudiarán los niños. Solo 4 de cada 10 escuelas tienen agua, luz y desagüe adecuados. Y en plena era digital, apenas el 42% de los colegios públicos tiene acceso a internet. En zonas rurales, la brecha es brutal: la mayoría sigue desconectada y muchos profesores deben dictar clases a varios grados en una sola aula.

> SIN INFRAESTRUCTURA ADECUADA Y ACCESO A LA TECNOLOGÍA, APRENDER SE VUELVE UN RETO. NO BASTA CON DARLE MÁS DINERO A LAS ESCUELAS, SE DEBE INVERTIR EN CALIDAD.

Sin infraestructura adecuada y acceso a la tecnología, aprender se vuelve un reto. No basta con darle más dinero a las escuelas, se debe invertir en infraestructura y servicios de calidad, garantizar internet en todos los colegios y capacitar a los docentes en herramientas digitales. No podemos esperar sentados.

**Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe**

Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

## DATOS IMPERDIBLES

**1 Mujeres en la ciencia**

La diversidad impulsa el progreso científico, por ello Henkel anuncia el Premio Martha Schwarzkopf para reconocer a mujeres en investigación sobre cabello y fibras. Postulaciones en inglés hasta el 1 de junio enviando un correo a RxD.Award@henkel.com. El premio principal entrega 10 mil euros.

**2 Incendios en empresas**

Para prevenir siniestros en su negocio, Fernando Yupanqui, jefe de Ingeniería de CELSA, recomienda evaluar la capacidad de la red eléctrica, usar cables adecuados y de baja toxicidad, evitar conexiones informales y capacitar al equipo en seguridad.

**3 Entrevista de trabajo**

Para tener éxito en una entrevista, Carmen Guzmán, experta en Recursos Humanos de Cibertec, sugiere prepararse bien, cuidar la comunicación no verbal, hablar de manera equilibrada, evitar criticar trabajos anteriores y no hacer preguntas al final.

CRACK ojo

PÉREZ GUEDES Y "OREJAS" FLORES ANOTARON Y CREMAS SE METEN EN PELEA POR EL APERTURA

# U TIENE DE HIJO A BOYS

## LE GANÓ 2-0 Y LLEVA 14 AÑOS SIN PERDER CON ROSADOS

Sigue la paternidad. Como en los últimos tiempos, Universitario (4° con 10) sacó adelante su partido ante Sport Boys y llegó a 14 años sin perder con los rosados. Esta vez fue un 2-0 que pareció corto por las ocasiones que se vieron en el Estadio Nacional, que mostró una cancha en mal estado. Los cremas manejaron el encuentro en el primer tiempo y con eso les alcanzó para quedarse con los tres puntos.

Con esta victoria, el cuadro de Fabián Bustos se metió en la pelea por el Apertura, incluso con un partido pendiente ante Atlético Grau. Martín Pérez Guedes abrió la cuenta a los 13', tras aprovechar un pivoteo de José Carabalí y le ganó con un control orientado a Steven Rivadeneyra que se apresuró en la salida. El 1-0 hacía justicia a lo que ocurría en el césped.

Mientras los chalacos se preocuparon por el rival sacrificando un extremo como Luis Urruti para que ingrese Juan Carlos Gonzales con la misión de tapar a Andy Polo, los estudiantiles apelaron a un fútbol directo. El 2-0 llegó a los 35' vía "Orejas" Flores, que en un tiro de esquina aprovechó la mala salida del golero Rivadeneyra y el pivoteo del rosado Erick Gonzales, para conectar de cabeza.

En el complemento, la "Misilera" salió a buscar el encuentro y, más con ganas que fútbol, tuvieron hasta tres ocasiones claras para descontar. Lo intentaron, pero siempre se encontraron con un Sebastián Britos en gran nivel. El portero crema se reivindicó de sus últimas actuaciones y detuvo disparos de Luciano Nequecaur en dos ocasiones y otro de "Tito" Urruti. La "U" no fue la misma del inicio, pero con oficio le alcanzó para mantener el resultado y avisar a los punteros que el tricampeonato es su obsesión.







# FIRMADOS

¿Se acabó el ciclo de Farré? En lo absoluto, se ha jugado la quinta fecha, hemos jugado en una ciudad de altura ante un rival fuerte

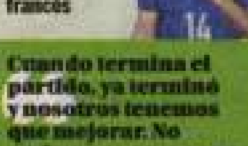
**GUSTAVO ZEVALLOS** Directivo de Cristal

Al mes me sacarán una placa para ver cómo está el hueso, a ver si ha pegado en su totalidad y veremos lo que sigue

**JEAN PIERRE ARCHIMBAUD** Volante de Alianza Lima

Lo que experimento en el Olympique Marsella es único. Mucha más pasión que en la Juve y en el PSG y eso es claro

**ADRIEN RABIOT** Volante francés



Cuando termina el partido, ya terminó y nosotros tenemos que mejorar. No podemos ponernos a pensar en el árbitro

**DIEGO SIMEONE** Técnico de Atlético Madrid

VOLANTE SIGUE LESIONADO Y SERÁ BAJA MAÑANA

# Ceppelini sin Libertadores

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Baja importante. Alianza Lima deberá afrontar su partido más importante de los últimos años sin su 'cerebro'. Pablo Cepellini no se recupera del desgarro que sufrió ante Boca Juniors y está casi descartado para el choque de mañana ante Deportes Iquique en Matute. El uruguayo no está al cien por ciento recuperado y así lo confirma que a poco del trascendental encuentro todavía no trabaje con el grueso del plantel victoriano.
Desde un principio se sabía que contar con diez iba a ser complicado, porque ese tipo de lesiones generalmente tardan dos semanas en recuperarse. Sin embargo, los servicios médicos del club apuraron hasta el final al volante, pero los tiempos se acortan y la mejora es leve. Néstor Gorosito tiene casi asumido que no contará con su 'conductor', aunque tampoco hace mucho drama porque sabe que si arriesga al mediocampista la lesión puede complicarse y el tiempo de para llegaría al mes.
El "Pipo" ya tendría decidido al reemplazante del charrúa. El elegido es Fernando Gaibor de buen partido el viernes ante Ayacucho. Ante los "zorros", el ecuatoriano demostró que puede ser el que maneje los hilos de los íntimos y su experiencia en la selección ecuatoriana lo respalda. Otros lesionados como Pablo Lavandeira y Erick Noriega están 'OK' y serán de la partida.

• El uruguayo se desgarró en el encuentro contra Boca Juniors y volverá tras el receso.

**ojo al dato**

Deportes Iquique utilizó a 10 titulares en su partido por la liga de Chile donde perdió 3-1 como local frente a Palestino.



TRAS DERROTA

## FARRÉ CAMINA POR LA CORNISA

La caída 1-0 ante Melgar en Arequipa, segunda derrota en fila, dejó un remezón fuerte en Sporting Cristal, aunque por ahora el cargo del técnico Guillermo Farré no tendrá cambios. Eso sí, la gerencia deportiva ha pedido un informe del DT sobre el plantel que ha bajado el nivel en comparación al 2024. Además, para la directiva los refuerzos, como Catriel Cabellos o Misael Sosa, no están dando la talla y preocupan de cara a la Libertadores.

LA COLUMNA DE

# EL OJÓN

por: el calidoso

## UN DELANTERO DE AL PIE DEL MISTI NO LE HACE GOLES A NADIE

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa mi gentita, vengo más embalado que los hinchas de Sporting Cristal pidiendo la salida de Guillermo Farré. La derrota en Arequipa ante un Melgar con algunos suplentes le puede costar el puesto al argentino, que salvo el triunfo ante la "U" el año pasado, nunca tuvo un gran partido con los celestes. Los 'pesos pesados' del club creen que es el momento de cambiar de técnico porque si continúan con el argentino en la copa pueden terminar mal. Hay varios candidatos para reemplazarlo, suenan Roberto Mosquera, Tiago Nunes y hasta el ex aliancista Carlos Bustos. ¡CHEEEEEESSSSSS!



Nos damos una vuelta por el sur y llegamos hasta Arequipa donde los aficionados se preguntan, ¿quién recomendó a Percy Liza al cuadro dominó? El delantero, que llegó a jugar en Portugal y cuando apareció mostró condiciones, hoy es suplente del suplente en Melgar y cuando entra su aporte no se nota. El excervecero tenía una oportunidad de oro para recuperar el tiempo perdido en tierras arequipeñas, pero hasta el momento deja mucho que desear. ¡OJITO, OJITO!

El arbitraje sigue siendo de bajo nivel en el país. El sábado en el partido entre UTC y Alianza Atlético disputado en Cajamarca, Freddy Oncoy le metió un codazo a Horacio Benincasa y en la caída lo pisó dos veces en la pierna izquierda. El árbitro César García solo pitó falta y se olvidó de las tarjetas. Lo extraño es que ni el VAR llamó al juez para revisar la acción en la que el defensa terminó muy mal. ¿Qué dirá Lander Alemán? que es afín al presidente de la federación. ¡HUUUMMMMM!

En Matute el "Pipo" le estaría perdiendo la paciencia a Miguel Trauco, quien no se pone en forma. El zurdo llegó para ser fijo en la banda, pero las buenas actuaciones de "Richi" Lagos están empezando a hacer dudar al técnico. Ante Deportes Iquique el titular seguirá siendo el mundialista, pero cuidado que si no levanta cabeza puede perder el puesto porque en la interna el técnico ya avisó que nadie es irremplazable. Ahora sí me quito. ¡CHAAAUUUUU!



▪ Los "Diablos Rojos" siguen hundidos en la tabla.

EMPATARON 1-1 Y SE PERJUDICARON

## United y Arsenal sin ventajas en la Premier

Se esperaba mucho del clásico entre Manchester United (14° con 34) y Arsenal (2° con 55) pero los dos históricos de la Premier League no pasaron del 1-1 en la jornada 29. Los "Gunners" siguen muy lejos del líder Manchester City y los "Diablos Rojos" a mucha distancia de las zonas a copas internacionales. Antes del final del primer tiempo, Bruno Fernandes abrió la cuenta de tiro libre para el local, pero Declan Rice puso el empate (74'). Manchester United no pierde un partido en su estadio tras irse al descanso con ventaja desde 1984. Chelsea (4° con 49) derrotó 1-0 a Leicester con tanto de Cucurella a los 60' y Tottenham (13°) igualó 2-2 con Bournemouth.

REDACCION OJO
redaccion@prensmart.pe

MADRID VENCIÓ 2-1 CON GOLES DE MBAPPÉ Y VINICIUS

# Real a velocidad de un rayo

**Madrid.-** En casa no se falla. Real Madrid aprovechó la suspensión del encuentro del Barcelona ante Osasuna y el tropiezo del Atlético Madrid para vencer 2-1 a Rayo Vallecano y alcanzar a los "culés" en lo más alto de la tabla con 57 puntos. Ahora, los merengues se concentran en su choque de vuelta por los octavos de final de la Champions League ante los "colchoneros" el miércoles.

En el Santiago Bernabéu, el primer tanto fue de Kylian Mbappé, quien recortó en el área, se acomodó el balón para su derecha y sacó un tiro colocado a los 30'. El francés lleva 15 goles en sus últimos 15 partidos con los merengues y es el segundo máximo artillero de esta edición de LaLiga con 18 conquistas. La cuenta la amplió Vinicius Jr. a los 34', mientras que el descuento fue de Pedro Díaz antes que finalice el primer tiempo con un zapatazo lejano.



▪ Los merengues siguen peleando por el título de LaLiga.

"¿Jugando como hoy, se gana el miércoles? Si jugamos como la primera parte, tenemos muchas posibilidades de pasar la eliminatoria", declaró el entrenador 'blanco' Carlo Ancelotti, quien además elogió a Mbappé por su buen partido. Por su parte, Luka Modric se convirtió en el 9° futbolista con más partidos disputados (577) en toda la historia del Real Madrid.

De otro lado, Atlético Madrid arrancó ganando en casa de Getafe, gracias a un penal de Alexander Sorloth (75') pero Mauro Arambarri en 88' y 92 dio vuelta.

**ojo al dato**

En la liga de Italia, Atalanta (3° con 58) dio la sorpresa y goleó 4-0 de visita a la Juventus (4° con 52) por la fecha 28.



**LOS GENIOS LA ROMPEN.** La agrupación de cumbia "Los genios", de Carlos Alarcón, viene arrasando en las redes sociales con su último éxito "El tomador 2". Alarcón es un destacado compositor y le han grabado Marisol, Papillón, Corazón Serrano y Américo de Chile.




▪Cantante explica que todo estuvo planificado.

## Ruth Karina saca cara por Magaly

La cantante Ruth Karina aclaró que cuando Magaly Medina protagonizó el "baile del calzón" en su set de televisión, no estaba borracha, tal como afirmó el argentino Juan Ichazo por defender a su "saliente" Macarena Vélez. "Mis compañeros (de Euforia) y yo, en el año 98, estuvimos en el momento en que Magaly decide simular sacarse el calzón y en ningún momento estuvo borracha como dicen", dijo la cantante.

"Todo estuvo planificado porque ella nos trajo de Iquitos exclusivamente para hacer el baile, ya que su competencia en ese entonces decía que hizo el 'baile del calzón' cuando fue madrina del Grupo Euforia", contó.



▪Esta escena sucedió en el año 1998, en el set de la "Urraca".

DISFRUTAN SU AMOR

## Milett y Tinelli en cena romántica

Milett Figueroa y Marcelo Tinelli tuvieron la noche del sábado una cena romántica en el restaurante Maido, del reconocido chef Mitsuharu "Micha" Tsumura. El conductor argentino calificó al restaurante como el mejor del mundo y fue una velada soñada junto a Milett. En tanto, ella compartió una foto juntos afirmando que estaba feliz y que lo amaba.



# Giuliana sin miedo al sillón rojo

### CANTANTE DISPUESTA A CONTAR TODO SOBRE ROMANCE CON EL NOTARIO ZAMBRANO

↗ LADY GAMARRA

La cantante Giuliana Rengifo no descartó su participación en el sillón rojo de "El valor de la verdad", pues aseguró que sería una gran oportunidad para limpiar su imagen tras el romance que tuvo con el esposo de Magaly Medina, Alfredo Zambrano.

▪BETO ORTIZ CONDUCTOR

**Giuliana, ¿Te han convocado para el sillón rojo de El valor de la verdad?**

No, pero no tendría problema si me invitan. Sería el fin de tanta mentira que han dicho de mí.

**¿Lo dices por el romance que tuviste con el esposo de Magaly Medina?**

Por todo lo malo y las mentiras que dijo Magaly de mí. Si me invitan al programa sería la primera vez que participo.

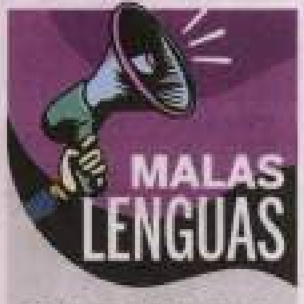
**¿Crees que sería una oportunidad para contar tu verdad sobre lo que pasó con el notario Alfredo Zambrano?**

Obvio. Cerraría todo ese tema, lo dejamos muy clarito.

Cabe mencionar que Giuliana Rengifo reveló que tuvo una relación con Alfredo Zambrano y negó que haya sido la 'manzana de la discordia'. "Hace ocho años el señor me empieza a cortejar, él estaba solo, que se hayan peleado, distanciado, eso es permitido y hasta la señora salió a decir que así fue. Yo no me metí en una relación, yo certifiqué tipo notaria que él estuviera realmente solo. Conocí su casa y comprobé que no había nada de ella", reveló Rengifo.

**ojo al dato**

Actualmente, Giuliana se encuentra soltera tras terminar un corto romance con el salsero Maryfe y dice que por ahora no quiere enamorarse.




Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... El actor **SANTIAGO SUÁREZ** afirmó que está en un nuevo comienzo tras las serias acusaciones que recibió el año pasado, y espera que le vuelvan a abrir las puertas para trabajar... La cantante **BRUNELLA TORPOCO** contó que uno de sus hobbies es hacer postres y así engreír a su familia, pues cada día su relación está más fuerte... **YIDDÁ ESLAVA** aclaró que hace varios meses dejó de usar filtros en sus fotos y tomó con humor la ola de críticas recibidas por publicar una imagen en bikini donde muestra su derriere... La salsera **DANIELA DARCOURT** cumplió seis meses de relación con el bailarín **WALDIR FELIPA** y señaló que está viviendo una etapa increíble dentro y fuera de los escenarios... Nos vamos, nos vemos mañana.



## AL GRANO



### MACARENA NO SUELTA A ARGENTINO

Macarena Vélez no se separa de Juan Ichazo, expareja de la "Nena" Johana Cubillas, pues el sábado le celebró su cumpleaños y comentó que espera seguir junto a él.

### "NINA DE AZÚCAR" LLEGA A SU FIN

"Del Barrio Producciones" anunció que la novela "Nina de azúcar" está por llegar a su fin, y lanzó un adelanto de su nuevo proyecto que será protagonizado por Merly Morello.

#Exporrista señala que ambos ganan con esa historia.

# "Romance *Paco y Susana* es 'armani'"

## SHIRLEY CHERRES NO CREE QUE HAYA UNA RELACIÓN AMOROSA

LADY GAMARRA

Shirley Cherres indicó que el supuesto romance entre Paco Bazán y Susana Alvarado, integrante de Corazón Serrano, sería "armani". Además, ambos estarían buscando salir beneficiados, pero sobre todo la cantante.

**Shirley, ¿Qué te parece el supuesto romance entre Paco Bazán con la integrante de Corazón Serrano, Susana Alvarado?**

El colágeno está de moda. Conozco a Paco, es muy caballero y súper respetuoso. No conozco a la chica de Corazón Serrano, pero no creo en ese supuesto romance. Se parece a lo mío con Víctor Angobaldo, es muy similar. En la época que salía con Angobaldo he sido la mejor actriz porque todos me veían enamoradísima, pero todos sabían que lo de nosotros tenía un fin.

**¿Por qué no crees en el supuesto romance de Paco Bazán con Susana Alvarado?**

No los veo conectados, pero creo que ambos ganan con la exposición pública y es válido porque son personas adultas, así que saben lo que les conviene o no.

**¿Crees que este romance es "armani"?**

Claro, porque no veo ninguna reacción amorosa de ambos. Paco es un personaje conocido, tampoco es que minimice a la agrupación, pero casi todas las orquestas de cumbia tienen su momento y de ahí bajan. Todo esto es un show y es válido. Ambos se benefician, es parte del negocio y cada uno obtiene sus ganancias de alguna manera.

PACO Y SUSANA ALVARADO

**ojo al dato**

La rubia se ha recuperado, pues hace unos días contó que estuvo hospitalizada debido a problemas por hacerse la manga gástrica.




Escribir a: lazosdelamor@prensmart.pe

**GENEROSO Y PROVEEDOR**
Cristiano, comerciante, de 53 años, residente en Lima, anhela conocer a dama de 38 a 47 años para construir una gran familia.
965 949 164

**SEGURO E INTELIGENTE**
Hombre bondadoso de 43 años busca dama con valores para iniciar una amistad seria y especial.
javierhonorio005@yahoo.com

**AGRADABLE GENEROSO**
Caballero respetuoso, mayor de 60 años, sueña con hallar a una dama encantadora menor de 50 años como compañera de vida.
969 525 903

**MODESTO INGENUO**
Hombre hogareño y de valores sólidos, sin malos hábitos, desea conocer a dama independiente y sin compromiso.
989 509 719

# EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





**ARIES** 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Jornada especial para compartir momentos inolvidables en la pareja. Ya es tiempo de que refuercen ese hermoso sentimiento que los une.



**TAURO** 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Es totalmente natural el sentir que necesita pasar más tiempo con la pareja. Disfrute del amor e ignore a esas personas envidiosas.



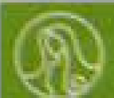
**GÉMINIS** 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Logrará salir de un período de mala racha en lo laboral. De a poco, finalmente las cosas tomarán el rumbo que esperaba. Adelante.



**CÁNCER** 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Requiere un consejo en el trabajo y lo encontrará en quien menos pensaba. Todos saben algo que le puede llegar a ser útil. Suerte.



**LEO** 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Ciertas cuestiones relativas a su forma de trabajar serán puestas en entredicho. Si usa argumentos convincentes, podrá continuar. Adelante.



**VIRGO** 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Comprenda que no existe atadura alguna en el amor de una pareja. Debe permitir que ella también tenga sus propios logros como persona.



**LIBRA** 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Contará con una gran capacidad para encontrar soluciones rápidas a todo en el trabajo. Procure no dejarse llevar por chismes.



**ESCORPIO** 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Existen ciertas situaciones en las cuales puede fallar en el trabajo. Es parte del camino al éxito. No sea demasiado duro consigo mismo.



**SAGITARIO** 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Los problemas y tensiones que experimentará en el trabajo no deben ser excusa para tomar malas decisiones. Manténgase firme.



**CAPRICORNIO** 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Se sentirá cargado de buena energía. Aproveche esta oportunidad para avanzar a paso firme en lo laboral o profesional.

**ACUARIO** 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No deje que la falta de concentración que enfrentará en el día de hoy le haga dudar de sus conocimientos en lo profesional. Suerte en el amor.



**PISCIS** 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No permita que las personas negativas que deba enfrentar en la vida provoquen que pierda el camino que ya había trazado. Adelante.



# Usa a su abuelita para engañarme

Por MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

**Luciana (25 años, Los Olivos).** Estimada doctora Magaly, le escribo porque no sé qué hacer. Ernesto y yo tenemos seis meses de enamorados. Nos conocimos en el trabajo y todo marchaba bien en nuestra relación, hasta que le descubrí una mentira.

Todo comenzó el año pasado. Yo quería recibir Año Nuevo en la casa de playa de una amiga, en San Bartolo. Habíamos planeado ir juntos el 30 de diciembre. Ese día en la mañana Ernesto me llamó para decirme que su abuelita se había puesto mal y no podía viajar. Le dije que me quedaba para apoyarlo, pero no quiso y me dijo que si su abuela se recuperaba, me daba el alcance el 31.

Ernesto nunca llegó y recibí el año sola. Cuando regresé a Lima me dijo que su abuela había fallecido, que no me dijo para no arruinarme la fiesta.

Pasó el tiempo y la relación marchaba muy bien. Ernesto es apasionado y nos entendemos a la perfección en la intimidad. Para el 14 de febrero le preparé una sorpresa. Separé una habitación en un hotel y me compré una lencería muy sexy para disfrutar una noche inolvidable.

Cuando le dije a Ernesto de los planes para el 14 me dijo que mejor lo dejábamos para después, porque su abuela estaba muy enferma y que cualquier cosa podía pasar. Para esto, doctora, Ernesto solo vive con su mamá y no tiene contacto con su familia paterna.

Le dije que cómo era posible que su abuela esté enferma si me dijo que había fallecido en diciembre. Ernesto dijo que estaba confundida, que su abuela aún vive. Hablaba tan seguro que hasta me hizo dudar. Desde ese día, he perdido la confianza en él. ¿Qué hago?

## ojo al consejo

**Querida Luciana, debes tener presente que la base de una relación es la confianza y la comunicación, si uno de los dos falla, todo se desmorona. Si tienes dudas con respecto a la sinceridad de Ernesto, y crees que te está mintiendo, lo mejor es que evalúes si vale la pena seguir con él. No es sano que tengas una relación con alguien en quien no confías. Suerte.**

## CONSEJO SENTIMENTAL



### RIESGOS DE TENER INTIMIDAD EN LA PLAYA

Mantener relaciones en la playa puede parecer bonito y romántico pero, en realidad, no es la mejor idea. La arena, el mar y el agua pueden ser un foco de posibles infecciones, principalmente para las mujeres.

### EL AGUA DEL MAR PRODUCE SEQUEDAD

El agua produce sequedad en la zona íntima de la mujer y puede derivar en relaciones íntimas incómodas y, en algunos casos, dolorosas. La falta de lubricación causada por el agua es una de las razones para evitar estas prácticas.

### EL ROCE DE LA ARENA PUEDE DAÑAR LA PIEL

Si la playa es de arena o piedra puede causar rozaduras en la piel. Además, a ello se suma posibles heridas, enrojecimientos, escozor o erupciones cutáneas debido a la mezcla del roce, el sudor y la textura de la arena.

## ¿QUÉ SIGNIFICA?

**AMBIGÜEDAD**
Cualidad de ser confuso o tener varios significados.
**SINÓNIMOS:** vaguedad, incertidumbre, indefinición.
**ANTÓNIMOS:** claridad, precisión, certeza.



## OJO CON EL SUDOKU

**INSTRUCCIONES:**

LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5343

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | | 6 | | | | | |
| | | | | 5 | 2 | | 8 | 4 |
| | | | 8 | 3 | | | 5 | |
| 3 | | 5 | | 4 | | | 7 | |
| 2 | | 6 | | | | | | |
| 8 | 4 | 7 | | | 3 | | 2 | |
| | 8 | 2 | 4 | 9 | | 5 | | 7 |
| | 5 | 3 | 7 | | | | | |
| | | | | 6 | | | | |

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5342

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 1 | 8 | 3 | 2 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| 3 | 6 | 2 | 7 | 8 | 5 | 1 | 9 | 4 |
| 5 | 7 | 4 | 9 | 6 | 1 | 2 | 3 | 8 |
| 6 | 5 | 1 | 2 | 4 | 8 | 9 | 7 | 3 |
| 7 | 8 | 3 | 1 | 9 | 6 | 4 | 5 | 2 |
| 4 | 2 | 9 | 5 | 7 | 3 | 6 | 8 | 1 |
| 1 | 4 | 6 | 8 | 3 | 7 | 5 | 2 | 9 |
| 8 | 9 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 7 |
| 2 | 3 | 7 | 4 | 5 | 9 | 8 | 1 | 6 |

## PUPILETRAS

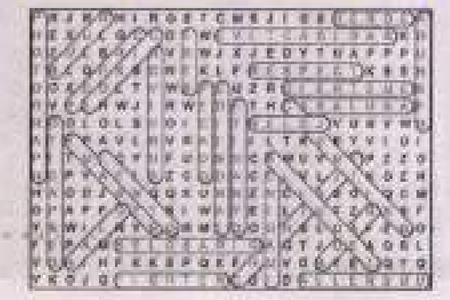
M B D B A R B A D O S U C T D A P R J M H A C G
V E S W S U R I N A M C O S T A R I C A Y Y H A
G L Q S Q E G U Y A N A R C J H Q V B Q U E O Q
U I E P X R M G P S Q B J A M A I C A C E D N M
A C E E E I T S A E U C L D O M I N I C A J D É
T E L R C V V K R D X O C A R H A O L Q F Y U X
E P S Ú U R V E A B O L I V I A L S I Z R O R I
M C A Z A G B N G U Q O P M A R G E N T I N A C
A U L B D R A Q U H Y M I G A Z P M P K Q N S O
L B V Q O A H N A X K B D A I P Z H Q N V T O Y
A A A O R N A G Y B S I B R A S I L A O N V J G
P J D Q W A M O Z D Y A P A N A M Á J I D X M P
J M O O D D A C H I L E L Q Q L M N L B T A F N
R C R A U A S V E N E Z U E L A E R U T J Í M B
Z N P R E P Ú B L I C A D O M I N I C A N A M P
R L U R U G U A Y Z W O E N I C A R A G U A K B

## CLAVES DEL DÍA

**TEMA: PAÍSES**

ARGENTINA
BELICE
BOLIVIA
BRASIL
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CUBA
DOMINICA
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
GUYANA
HAITÍ
HONDURAS
JAMAICA
MÉXICO
NICARAGUA
PANAMÁ
PARAGUAY
PERÚ
REPÚBLICA DOMINICANA
SURINAM
URUGUAY
VENEZUELA
BAHAMAS
BARBADOS
TRINIDAD Y TOBAGO
GRANADA

## SOLUCIÓN PUPILETRAS



Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Paracas N° 530 - tercer piso
Pueblo Libre, Lima, Perú.

## SOLUCIÓN ANTERIOR









**REFRÁN:** EL QUE AVISA NO ES TRAIDOR.

Significado: Si no se cumple con algo que se ha establecido, se tendrán que afrontar las consecuencias.

**DEPORTES**

cataujo@hotmail.com / Nº 6555

REFRÁN




# COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

## EL PODER NUTRICIONAL DEL ARÁNDANO

➔ Pequeño en tamaño pero grande en beneficios, el arándano es una baya (berry en inglés) cargada de ventajas para la salud. Destaca por su alto contenido de antioxidantes, especialmente antocianinas, que ayudan a combatir el daño celular y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, aporta fibra, favoreciendo la digestión y el control del azúcar en sangre.

➔ En cuanto a vitaminas y minerales, es una excelente fuente de vitamina C, clave para fortalecer el sistema inmunológico, y vitamina K, esencial para la coagulación sanguínea. También contiene manganeso, importante para el metabolismo y la salud ósea.

➔ Su consumo regular se asocia con mejoras en la función cerebral y la memoria, lo que lo convierte en un aliado contra el envejecimiento cognitivo. La porción recomendada es 80g, y la mejor manera de consumo es entero, aunque la ventaja del jugo, postre o reducción es que concentra la cantidad de antioxidantes.